



Forebyggende arbeid til eldre

Lavterskel forebyggende helsehjelp for seniorer og eldre
Helsefremmende tjenester 0 – 100



Hva tilbyr vi?

- Forebyggende hjemmebesøk: alle 80 åringer
- Mulighet for hjemmebesøk fra 75 år.
- Kurs fra 64+
- Tilbud i Frisklivssentralen



I hjemmet

- Kortvarig oppfølging av innbyggere i risiko
- Introduksjon til trygghetsskapende teknologi, digitale tjenester.
- Hjelp til lokale aktiviteter og tilbud, frivillig arbeid



Tilbud i gruppe:

- 64+ og ønsker å gå på kurs
- Ønsker å komme i gang og vil endre livsstil
- Trenger hjelp til å mestre egen hverdag
- «Takk, bare bra», gruppebehandling angst/depresjon
- «Hverdagsglede»



Fem grep - for å bygge god psykisk helse!



HVERDAGSGLEDE®

Hverdagsglede

- 5 grep for bedre psykisk helse
- Jevnlige kurs høst 2022, flere lokasjoner
- Ventelister, jungeltelegraf
- Utarbeidet for frisklivssentraler, godt egnet etter pandemien for seniorer

Vi bruker tolk ved behov på kurs



Statistikk øyeblikksbilde

- 2073 unike innbyggere har akkurat nå kontakt med forebyggende helseteam for seniorer.
- Det er en sykepleier tilknyttet hver kommunedel.
- Under pandemien ble alle ringt, oppfølging for å få vaksine ble prioritert.
- 25-30% av deltakere i Frisklivssentralen 65+



TIL DEG SOM FYLLER 80 ÅR



Prognoser befolkningsutvikling

Eldre 70 ++

